

# TEST D'ÉQUILIBRE HORMONAL

Basé sur un test élaboré par le D<sup>r</sup> John R. Lee, M.D.

*Ce bilan peut vous aider à découvrir si vos symptômes sont causés par un déséquilibre hormonal.*

## **Instructions**

1. Lisez attentivement la liste des symptômes dans chaque groupe et cochez les boîtes appropriées. (Il se peut que le même symptôme se répète dans différents groupes, il faut cocher tout ce qui s'applique à vous dans chaque groupe, même s'il y a répétition.
2. Comptez le nombre de symptômes que vous avez cochés dans chaque groupe. Dans tout groupe où vous aurez coché plus d'un symptôme, il se pourrait que vous ayez un déséquilibre hormonal correspondant à ce groupe.
3. Plus il y a de symptômes cochés dans un groupe, plus il est probable que votre déséquilibre hormonal se situe à ce niveau. Si vous cochez plus de deux boîtes dans un groupe de symptômes, lisez les explications pour ce groupe, que vous trouverez aux pages 4 et 5.
4. Gardez ce questionnaire pour référence future ou montrez-le à votre professionnel de la santé.

*AVIS : Le présent test d'équilibre hormonal n'a pas pour but de diagnostiquer la maladie ou de remplacer la consultation personnelle avec un professionnel de la santé. Il ne contient aucune directive de nature médicale et Santé 2000 ne se tient pas responsable de l'usage que vous ferez de ce test. Il est publié à titre de guide pour vous aider à déterminer les causes de certains symptômes qui peuvent être reliés au déséquilibre hormonal. Cependant, ces mêmes symptômes peuvent avoir d'autres origines, y compris des causes pathologiques, et c'est en collaboration avec un professionnel de la santé qualifié que vous pouvez arriver à un diagnostic sûr.*

## **TEST D'ÉQUILIBRE HORMONAL POUR LES FEMMES**

*Le test d'équilibre hormonal pour les hommes est à la page 3*

### **GROUPE DE SYMPTÔMES N° 1**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Syndrome prémenstruel (SPM)           | <input type="checkbox"/> Insomnie                           |
| <input type="checkbox"/> Fausses-couches de début de grossesse | <input type="checkbox"/> Seins sensibles ou avec des kystes |
| <input type="checkbox"/> Gain de poids sans raison apparente   | <input type="checkbox"/> Maux de tête cycliques             |
| <input type="checkbox"/> Anxiété                               | <input type="checkbox"/> Infertilité                        |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

Nota : Si vous cochez deux boîtes ou plus également dans le groupe de symptômes #3, il faudra vous référer à l'explication pour le groupe numéro 4.

### **GROUPE DE SYMPTÔMES N° 2**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sécheresse vaginale              | <input type="checkbox"/> Sueurs nocturnes       |
| <input type="checkbox"/> Relations sexuelles douloureuses | <input type="checkbox"/> Problèmes de mémoire   |
| <input type="checkbox"/> Infection de vessie              | <input type="checkbox"/> Dépression léthargique |
| <input type="checkbox"/> Chaleurs                         |   |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

**GROUPE DE SYMPTÔMES N° 3**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bouffissures/ballonnements          | <input type="checkbox"/> Dysplasie cervicale (frottis vaginal anormal) |
| <input type="checkbox"/> Gain rapide de poids                | <input type="checkbox"/> Sensibilité des seins                         |
| <input type="checkbox"/> Sautes d'humeur                     | <input type="checkbox"/> Menstruations abondantes                      |
| <input type="checkbox"/> Dépression anxieuse                 | <input type="checkbox"/> Migraines                                     |
| <input type="checkbox"/> Insomnie                            | <input type="checkbox"/> Confusion mentale                             |
| <input type="checkbox"/> Rougeur du visage et du cou         | <input type="checkbox"/> Problèmes de vésicule biliaire                |
| <input type="checkbox"/> Envie de pleurer («Larmes à l'œil») |  |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

Nota : Si vous avez également coché deux boîtes ou plus dans le groupe de symptômes #1, référez-vous à l'explication pour le groupe #4.

**GROUPE DE SYMPTÔMES N° 4**

- Une combinaison de symptômes des groupes #1 et #3

**GROUPE DE SYMPTÔMES N° 5**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Acné   | <input type="checkbox"/> Syndrome des ovaires polykystiques (PCOS)                             |
| <input type="checkbox"/> Hirsutisme (Excès de poils au visage et sur d'autres parties du corps) | <input type="checkbox"/> Hypoglycémie et/ou difficulté de contrôle du glucose sanguin          |
| <input type="checkbox"/> Amincissement des cheveux  | <input type="checkbox"/> Infertilité   |
| <input type="checkbox"/> Kystes sur les ovaires   | <input type="checkbox"/> Douleurs au milieu du cycle menstruel (Vers le moment de l'ovulation) |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

**GROUPE DE SYMPTÔMES N° 6**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dépression                             | <input type="checkbox"/> Perte de libido     |
| <input type="checkbox"/> Fatigue                                | <input type="checkbox"/> Troubles de sommeil |
| <input type="checkbox"/> Perte osseuse                          | <input type="checkbox"/> Incontinence        |
| <input type="checkbox"/> Sécheresse des muqueuses (vagin, yeux) | <input type="checkbox"/> Perte de mémoire    |
| <input type="checkbox"/> Douleurs/raideurs musculaires          | <input type="checkbox"/> Confusion mentale   |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

**GROUPE DE SYMPTÔMES N° 7**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fatigue extrême             | <input type="checkbox"/> Glycémie (glucose sanguin) instable |
| <input type="checkbox"/> Confusion mentale           | <input type="checkbox"/> Tension artérielle basse            |
| <input type="checkbox"/> Peau mince et/ou sèche      | <input type="checkbox"/> Intolérance à l'exercice            |
| <input type="checkbox"/> Taches brunes sur le visage |  |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

**ALLEZ AUX PAGES 4 ET 5 POUR LES EXPLICATIONS**

**TEST D'ÉQUILIBRE HORMONAL POUR LES HOMMES**

**GROUPE DE SYMPTÔMES N° 1**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Perte de poids             | <input type="checkbox"/> Développement des seins          |
| <input type="checkbox"/> Perte de masse musculaire  | <input type="checkbox"/> Diminution de l'endurance        |
| <input type="checkbox"/> Diminution du désir sexuel | <input type="checkbox"/> Érections «molles»               |
| <input type="checkbox"/> Fatigue                    | <input type="checkbox"/> Problème de la vésicule biliaire |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

(Si vous avez coché deux boîtes ou plus dans ce groupe, allez à la page 5 pour une explication de ce groupe de symptômes.)

**GROUPE DE SYMPTÔMES N° 2**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Perte de cheveux            | <input type="checkbox"/> Maux de tête            |
| <input type="checkbox"/> Hypertrophie de la prostate | <input type="checkbox"/> Développement des seins |
| <input type="checkbox"/> Irritabilité                | <input type="checkbox"/> Gain de poids           |
| <input type="checkbox"/> Bouffissures/ballonements   |  |

NOMBRE DE BOÎTES COCHÉES : \_\_\_\_\_

(Si vous avez coché deux boîtes ou plus dans ce groupe, allez à la page 5 pour une explication de ce groupe de symptômes.)

**ALLEZ À LA PAGE 5 POUR LES EXPLICATIONS**

# **EXPLICATIONS**

## **FEMMES :**

### **1. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 1**

*Manque de progestérone.* Ce problème est celui qui se voit le plus souvent chez les femmes de tout âge. Le D<sup>r</sup> Lee suggère : des changements à votre régime alimentaire, la diminution ou l'élimination des hormones d'ordonnance (y compris les contraceptifs oraux), et l'emploi d'une crème à la progestérone naturelle.

### **2. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 2**

*Manque d'oestrogène.* Ce problème se voit plus fréquemment chez les femmes ménopausées, surtout si elles sont très minces (peu de graisse corporelle). Le D<sup>r</sup> Lee suggère : des changements au régime alimentaire, le recours à des plantes contenant des phytoestrogènes, et parfois l'utilisation d'oestrogènes d'ordonnance préférablement sous forme de gel transdermique (à un dixième de la dose habituellement recommandée par les médecins).

### **3. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 3**

*Excès d'oestrogène.* Chez les femmes, la cause la plus fréquente de l'excès d'oestrogène est l'hormonothérapie communément prescrite pour la ménopause. Selon le D<sup>r</sup> Lee, les doses prescrites sont en général beaucoup trop élevées, ce qui entraîne une cascade d'effets secondaires. Il y a beaucoup d'effets indésirables qui ne sont pas indiqués dans le présent questionnaire – lisez la liste qui vous est remise par le pharmacien avec votre ordonnance d'hormones ou faites une recherche sur l'internet – cette simple démarche pourrait vous sauver la vie. L'autre principale cause d'excès d'oestrogènes est l'incapacité du foie à métaboliser les oestrogènes en vue de les éliminer et l'excès de graisse corporelle qui, par l'action de l'enzyme aromatasé, devient une véritable manufacture d'oestrogène.

### **4. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 4**

*Dominance en oestrogènes.* La cause de ce problème est l'insuffisance de progestérone pour contrebalancer les effets de l'oestrogène. Il ne s'agit pas nécessairement d'un excès d'oestrogène : vous pouvez même avoir un faible niveau d'oestrogènes, mais si la progestérone est trop basse pour maintenir l'équilibre oestrogène/progestérone, vous pourriez avoir des problèmes de dominance en oestrogènes. D'après le D<sup>r</sup> John Lee, bien des femmes entre 40 et 50 ans souffrent de ce déséquilibre, qui perturbe également tout le système endocrinien. Il recommande l'usage d'une crème transdermique à la progestérone naturelle à raison d'environ 20 mg par jour. Les femmes menstruées l'utilisent dans la phase lutéale de leur cycle (les deux dernières semaines) et les femmes ménopausées l'utilisent trois semaines par mois, avec une semaine de repos.

### **5. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 5**

*Excès d'hormones androgènes (testostérone).* Ce problème est souvent causé par un régime à index glycémique trop élevé (trop de glucides à assimilation rapide) qui aboutit à la résistance à l'insuline et à un déséquilibre hormonal important. Le D<sup>r</sup> Lee suggère des changements au régime alimentaire, l'usage de plantes qui aident à équilibrer les hormones (par ex. la baie de gattilier). L'homéopathie et l'acupuncture peuvent également être efficaces, ainsi que la crème à la progestérone naturelle. L'excès d'androgènes est un des symptômes classiques du syndrome des ovaires polykystiques.

### **6. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 6**

*Insuffisance de testostérone.* Chez les femmes, la testostérone aide à produire un sentiment de mieux-être, améliore la libido, et contribue à la santé de la muqueuse vaginale et des os. Elle a également un rôle à jouer dans la santé du cœur, ainsi que dans l'élasticité de la peau et le maintien de la masse musculaire. Il est important de réaliser que la testostérone peut se convertir en œstradiol

par l'action de l'enzyme aromatasase dans les cellules adipeuses. Cette conversion devient, à la ménopause (ou chez les femmes hystérectomisées) la plus importante source d'œstrogène endogène. C'est pourquoi plusieurs des symptômes du manque de testostérone sont identiques aux symptômes de manque d'œstrogène. La supplémentation en testostérone ne peut se faire que sous surveillance médicale car le dosage est important pour éviter tout excès qui produirait des effets indésirables comme la pilosité faciale. Toutefois il existe des produits homéopathiques qui peuvent être très efficaces pour stimuler la production endogène de testostérone tout en minimisant le risque de se retrouver avec un excès d'androgènes.

## **7. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 7**

*Insuffisance de cortisol* (une hormone surrénalienne). Ce problème est causé par des glandes surrénales épuisées. L'épuisement surrénalien est la plupart du temps le résultat du stress chronique. Le D<sup>f</sup> Lee suggère l'utilisation d'extraits surrénaux et le recours à tous les moyens possibles de contrôle de stress (yoga, méditation, prière et autres méthodes de développement spirituel) en plus des méthodes de relaxation comme le massage, l'aromathérapie, les thérapies pour les douleurs, le son, etc. L'homéopathie peut être très efficace pour normaliser la fonction surrénalienne. L'hormone de croissance humaine et la DHEA (déhydroépiandrosterone) en homéopathie peuvent être très efficaces. (Voir [www.hormonesnaturelles.com](http://www.hormonesnaturelles.com)).

## **HOMMES :**

### **1. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 1**

*Manque de testostérone.* Ces symptômes sont assez fréquents chez les hommes à partir de la cinquantaine. Le D<sup>f</sup> Lee suggère l'usage de compléments alimentaires appropriés, des exercices de musculation et le recours à des extraits botaniques ou à l'homéopathie en vue de stimuler naturellement la production endogène de cette hormone. Sur le plan médical, si le manque de testostérone est confirmé par un test sanguin, le médecin peut prescrire de la testostérone bio-identique. Toutefois, selon le Dr John Lee, l'ajout de progestérone sera d'un grand secours pour sensibiliser les récepteurs cellulaires de testostérone à cette hormone, la rendant ainsi plus biodisponible. De plus la progestérone entrave l'action de l'enzyme 5-alpha-réductase, empêchant ainsi la testostérone de se transformer en un métabolite plus puissant, la DHT (dihydrotestostérone) qui augmente le risque de cancer de la prostate.

### **2. GROUPE DE SYMPTÔMES N° 2**

*Excès d'œstrogène.* Le D<sup>f</sup> Lee affirme que nous vivons dans un véritable océan d'œstrogènes à cause de la pollution qui a un effet œstrogénique (herbicides, pesticides, pollution atmosphérique, etc.). Autant chez les hommes que chez les femmes il faut maintenir l'équilibre entre la progestérone, l'œstrogène et les androgènes. Chez les hommes, le ratio œstrogène/testostérone a tendance à changer en vieillissant et bascule en faveur des œstrogènes, ce qui peut augmenter les risques de cancer des tissus sensibles à cette hormone, dont ceux de la prostate. Le D<sup>f</sup> Lee suggère des changements dans le régime alimentaire et le style de vie, et au besoin l'usage de la progestérone bio-identique sous forme transdermique. La progestérone bio-identique agit comme modulateur de l'action des œstrogènes et des androgènes et ainsi peut aider à retrouver l'équilibre prévu par la nature pour ces hormones clés qui jouent un rôle vital dans la santé et la longévité.



Pour des explications plus détaillées référez-vous aux ouvrages du **Dr John Lee, M.D.**, « **Équilibre hormonal et progestérone naturelle** », « **Tout savoir sur la préménopause** » ou « **L'équilibre hormonal pour les hommes** ». Ces ouvrages sont disponibles chez Biosfaire ([biosfaire.com](http://biosfaire.com)) au Québec ou sur [amazon.fr](http://amazon.fr) en France. Un autre ouvrage recommandé est « **La thérapie hormonale plus efficace et sécuritaire, c'est possible** » par le **Dr George Gillson, M.D.** disponible auprès de Santé 2000. Composez le **1-800-486-0535** ou visitez [www.santedesfemmes.com](http://www.santedesfemmes.com).